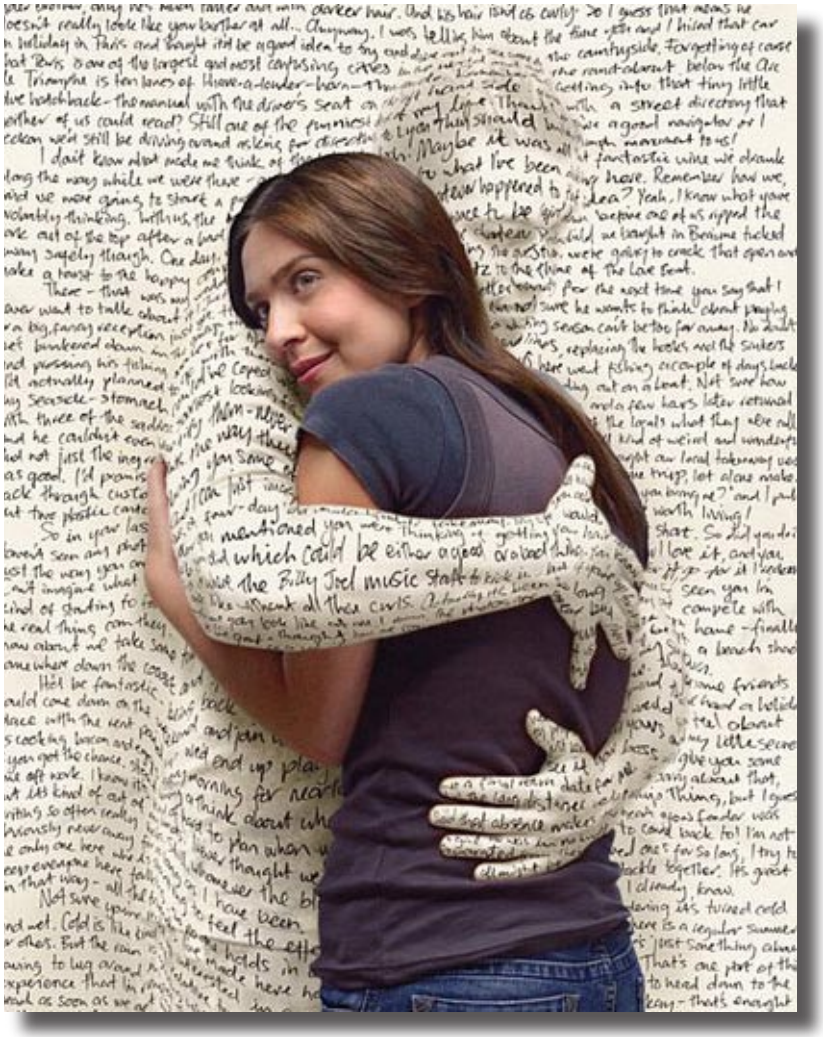
AUTOAYUDA

Selección bibliográfica



NARRATIVA • RELACIONES HUMANAS
• SALUD • SUPERACIÓN

MEDIATECAS MUNICIPALES DE ALCOBENDAS

Quererse a uno mismo. Controlar la mente. Entender los sueños. Dejar de fumar. Abandonar el alcohol. Amasar fortunas ... ¿Sirven los libros de autoayuda?

"El ser humano busca siempre un referente externo de lo que le pasa. El libro de autoayuda es una producción cultural, y si está bien escrito es de mucha utilidad, porque instruye, orienta, hace compañía" ... "La lectura de estos textos en general es el paso previo de otras actividades, como seguir un curso, un taller o hacer una consulta profesional. Funcionan como estímulos o palancas para hacer otras cosas".
(Humberto Gobbi, psiquiatra y psicoanalista).

Esta guía de lectura propone una selección de obras, disponibles en las mediatecas municipales, que quizás no nos den respuesta a todas nuestras inquietudes existenciales, pero sí nos pueden ofrecer herramientas y métodos de pensamiento para que las hallemos por nosotros mismos.

- AS = Mediateca Anabel Segura
- PI = Mediateca Pablo Iglesias

NARRATIVA

Álvarez, Nieves. **Yo vencí la anorexia**. N ALV yov. ✍AS, PI

Apostolides, Marianne. **Vencer la anorexia y la bulimia**. N APO ven. ✍PI

Bucay, Jorge. **Amarse con los ojos abiertos**. N BUC ama. ✍AS, PI

Bucay, Jorge. **Cuentos para pensar.** N BUC cue. ✍AS, PI

Bucay, Jorge. **Déjame que te cuente: los cuentos que me enseñaron a vivir.** N BUC dej. ✍AS, PI

Bucay, Jorge. **Shimriti : de la ignorancia a la sabiduría**. N BUC shi. ✍AS, PI

Canfield, Jack. **Sopa de pollo para el alma de la pareja: relatos sobre el amor y las relaciones que llegan al corazón**. N SOP. ✍PI

Coelho, Paulo. **A orillas del río Piedra me senté y lloré**. N COE aor. ✍AS, PI

Coelho, Paulo. **Brida: una novela sobre el don que cada uno lleva dentro**. N COE bri. ✍AS, PI

Coelho, Paulo. **Como el río que fluye: pensamientos y reflexiones 1998-2005.** N COE com. ✍AS, PI

Coelho, Paulo. **El alquimista**. N COE alq. ✍AS, PI

Coelho, Paulo. **El demonio y la señorita Prym**. N COE dem. ✍AS, PI

Coelho, Paulo. **El peregrino de Compostela**. N COE per. ✍AS, PI

Coelho, Paulo. **El zahir**. N COE zah. ✍AS, PI

Coelho, Paulo. **La bruja de Portobello**. N COE bru. ✍AS, PI

Coelho, Paulo. **La quinta montaña**. N COE qui. ✍AS, PI

Coelho, Paulo. **Maktub**. N COE mak. ✍AS, PI

Coelho, Paulo. **Manual del guerrero de la luz**. N COE man. ✍AS, PI

Coelho, Paulo. **Once minutos**. N COE onc. ✍AS, PI

Coelho, Paulo. **Verónica decide morir**. N COE ver. ✍AS, PI

Fisher, Robert. **El caballero de la armadura oxidada.** N FIS cab. ✍AS, PI

Goldstein, Jan. **Lo que de verdad importa**. N GOL que. ✍ PI

Grad, Marcia. **La princesa que creía en los cuentos de hadas**. N GRA pri. ✍AS, PI

MacLaine, Shirley. **El Camino: un viaje espiritual.** N MAC cam. ✍PI

Mandino, Og. **Misión: ¡Éxito!** N MAN mis. ✍PI

Niven, David. **El nuevo viaje de Héctor.** N NIV nue. ✍PI

Pérez-Orive, J.F. **Proyecto, Yo: cómo ser director general de su propia vida**. N PER pro. ✍PI

Rose, Rowland. **La monja que empeñó su Ferrari: un relato espiritual**. N ROS mon. ✍PI

Sharma, Robin S. **El monje que vendió su Ferrari**. N SHA mon. ✍AS, PI

Los secretos de la atracción, la seducción y el amor: todo lo que debemos saber sobre cómo y por qué nos seducen y seducimos. 159 SEC. ✍PI

Alava Reyes, María Jesús. **Amar sin sufrir: ni los hombres son imposibles, ni las mujeres incomprensibles**. 159 ALA ama. ✍AS, PI

Alava Reyes, María Jesús. **Emociones que hieren: de las tensiones inútiles a las relaciones inteligentes**. 159 ALA emo. ✍AS, PI

Bach, Eva. **Des-edúcate: una propuesta para vivir y convivir mejor**. 159 BAC des. ✍PI

Berbel, Esmeralda. **Trátame bien: el maltrato físico y psicológico a examen. Hablan ellas: 18 testimonios de una superación**. 159 BER tra. ✍PI

Borisoff, Deborah. **Gestión de conflictos: un enfoque de las técnicas de comunicación.** 316 BOR ges. ✍PI

Branden, Nathaniel. **El respeto hacia uno mismo: cómo vencer el temor a la desaprobación de los demás, el sentimiento de culpa, la inseguridad.** 159 BRA res. ✍PI

Bucay, Jorge. **De la autoestima al egoísmo: un diálogo entre tú y yo**. 159 BUC del. ✍AS, PI

Bucay, Jorge. **El camino de las lágrimas**. 159 BUC cam. ✍AS, PI

Bucay, Jorge. **El camino del encuentro**. 316 BUC cam. ✍PI

Campo, Carmen. **Sobrevivir a la pareja**. 159 CAM sob. ✍AS, PI

Carnegie, Dale. **Cómo ganar amigos e influir sobre las personas**. 159 CAR com. ✍AS, PI

Colgrove, Melba. **Cómo sobrevivir a la pérdida de un amor.** 159 COL com. ✍PI

De Angelis, Barbara. **Lo que las mujeres quieren que los hombres sepan: el libro definitivo sobre amor, sexo y relaciones para usted y el hombre al que ama**. 159 DEA loq. ✍PI

Dowling, Colette. **El complejo de Cenicienta: el miedo de las mujeres a la independencia**. 159 DOW com. ✍AS, PI

Dyer, Wayne W. **Diez secretos para el éxito y la paz interior.** 159 DYE die. ✍ PI

Edelman, Joel. **El Tao de la negociación: cómo prevenir, resolver o superar los conflictos de la vida diaria**. 316 EDE tao. ✍PI

Engel, Beverly. **Ámale sin dejar de quererte.** 159 ENG ama. ✍PI

Fensterheim, Herbert. **No diga sí cuando quiera decir no**. 159 FEN nod. ✍PI

Ford, Judy. **Transforma tu ira en energía positiva: sugerencias para introducir cambios positivos en tus relaciones con los demás**. 159 FOR tra. ✍PI

Forner, Rosetta. **La reina que dio calabazas al caballero de la armadura oxidada**. 159 FOR rei. ✍AS, PI

Gabor, Don. **Cómo iniciar una conversación y hacer amigos: conozca a gente en cualquier lugar, incluso en el ciberespacio...** 177 GAB com. ✍PI

Gaja, Raimon. **Vivir en pareja: técnicas sencillas pero eficaces para una convivencia feliz**. 159 GAJ viv. ✍PI

Gavilán, Francisco. **Toda esa gente insoportable: una guía de supervivencia para tratar con esas personas que nos hacen la vida imposible.** 159 GAV tod. ✍PI

González Andrés, Germán. **Las puertas del túnel: un libro sobre el liderazgo y superación pero también sobre la vida en estado puro**. 159 GON pue. ✍PI

González de Rivera, José Luis. **El maltrato psicológico: cómo defenderse del mobbing y otras formas de acoso**. 159 GON mal. ✍PI

Grad, Marcia. **Carisma: cómo lograr esa magia especial**. 159 GRA car. ✍PI

Gray, John. **Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus: guía para mejorar la relación de pareja**. 159 GRA hom. ✍AS, PI

Gray, John. **Marte y Venus salen juntos**. 159 GRA mar. ✍PI

Guinart, Lidia. **Soy mujer y pretendo trabajar.** 331 GUI soy. ✍PI

Guix, Xavier. **Contigo, pero sin ti: cómo sobrevivir con filosofía a este mundo**. 159 GUI con. ✍PI

Gullo, Stephen. **El shock sentimental: cómo superarlo y recuperar la capacidad de amar.** 159 GUL sho. ✍PI

Hay, Louise L. **Amar sin condiciones.** 159 HAY ama. ✍PI

Honey, Peter. **Cómo mejorar sus relaciones con otras personas**. 159 HON com. ✍PI

Jacobson, Neil. **Hombres que agreden a sus mujeres: cómo poner fin a las relaciones abusivas**. 343 JAC hom. ✍PI

Kübler-Ross, Elizabeth. **La rueda de la vida**. N KUB rue. ✍AS, PI

Kübler-Ross, Elizabeth. **Sobre la muerte y los moribundos**. 159 KÜB sob. ✍AS, PI

Ladish, Lorraine C. **Aprender a querer: en la confianza, la igualdad y el respeto**. 159 LAD apr. ✍AS, PI

Lara, Adair. **Cómo encontrar serenidad en un mundo acelerado**. 159 LAR com. ✍PI

Lieberman, David J. **No me engañarán más: cómo detectar la mentira**. 177 LIE nom. ✍PI

Linn-Desmond, Nancy. **Qué quieren decir los hombres cuando dicen ¿quedamos?: lo que él dice, lo que ella oye, lo que él quiere decir.** 392 LIN que. ✍PI

Lossier, Michael. **La ley de la atracción**. 159 LOS ley. ✍PI

Marinoff, Lou. **Más Platón y menos Prozac: filosofía para la vida cotidiana**. 1 MAR mas. ✍AS, PI

Martos, Ana. **¡No puedo más!: las mil caras del maltrato psicológico**. 159 MAR nop. ✍PI

Marujo, Helena Agueda. **Pedagogía del optimismo: guía para lograr ambientes positivos y estimulantes.** 159 MAR ped. ✍PI

McKay, Mathew. **Cómo resolver conflictos: técnicas y estrategias para superar las situaciones problemáticas con éxito.** 316 MCK com. ✍PI

McMillan, Dina L. **Pero si dice que me quiere: evitar la trampa de las relaciones abusivas**. 159 MCM per. ✍PI

Mosley, Mercedes. **Todo lo que Ud. necesita saber para no quedarse sin marido**. 392 MOS tod. ✍PI

Osho. **Amor, libertad y soledad: una nueva visión de las relaciones**. 159 OSH amo. ✍AS, PI

Pease, Barbara. **Por qué los hombres mienten y las mujeres lloran**. 159 PEA por. ✍AS, PI

Pease, Barbara. **Por qué los hombres sólo pueden hacer una cosa a la vez y las mujeres no dejan nunca de hablar**. 159 PEA por. ✍PI

Pease, Barbara. **Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas**. 159 PEA por. ✍AS, PI

Pérez Agustí, Adolfo. **Trucos y consejos para sobrevivir a un divorcio**. 159 PER tru. ✍PI

Phelps, Stanlee. **La mujer asertiva**. 159 PHE muj. ✍AS, PI

Piñuel, Iñaki. **Mobbing: cómo sobrevivir al acoso psicológico en el trabajo**. 159 PIÑ mob. ✍PI

Posadas, Carmen de. **El Síndrome de Rebeca: guía para conjurar fantasmas amorosos**. 159 POS sin. ✍PI

Riso, Walter. **¿Amar o depender?** 159 RIS ama. ✍PI

Riso, Walter. **Ama y no sufras: cómo disfrutar plenamente de la vida en pareja**. 159 RIS ama. ✍AS, PI

Riso, Walter. **Amores altamente peligrosos**. 159 RIS amo. ✍PI

Roccotagliata Orsini, Susana. **Un hijo no puede morir: la experiencia de seguir viviendo**. 159 ROC hij. ✍PI

Rodríguez Franco, Conchita. **Tácticas de coaching para mujeres: cómo afrontar los desafíos cotidianos**. 159 ROD tac. ✍PI

Rojas Marcos, Luis. **Convivir: el laberinto de las relaciones de pareja, familiares y laborales**. 316 ROJ con. ✍PI

Rojas Marcos, Luis. **La pareja rota: familia, crisis y superación**. 159 ROJ par. ✍PI

Rojas Marcos, Luis. **Nuestra incierta vida normal: retos y oportunidades**. 159 ROJ nue. ✍PI

Rojas Posada, Santiago. **El manejo del duelo: una propuesta para un nuevo comienzo**. 159 ROJ man. ✍PI

Rojas, Enrique. **El hombre light: una vida sin valores**. 159 ROJ hom. ✍AS, PI

Rojas, Enrique. **Los lenguajes del deseo: claves para orientarse en el laberinto de las pasiones**. 159 ROJ len. ✍AS, PI

Rojas, Enrique. **Remedios para el desamor: cómo afrontar las crisis de la pareja**. 159 ROJ rem. ✍AS, PI

Salinas, Silvia. **Todo (no) terminó**. 392 SAL tod. ✍PI

Serrano, Sebastiá. **Los secretos de la felicidad: el maravilloso poder de la conversación**. 159 SER sec. ✍AS, PI

Silveira, Miguel. **El arte de las relaciones personales: las claves para alcanzar unas relaciones plenas en la familia, la pareja y el trabajo**. 159 SIL art. ✍AS, PI

Soriano Gil, Manuel. **Tal como somos: un libro de autoayuda para gays, lesbianas, transexuales y bisexuales**. 159 SOR tal. ✍PI

Tierno, Bernabé. **Valores en el trabajo: estrategias para afrontar y superar los nuevos retos laborales**. 331 TIE val. ✍AS, PI

Tordjman, Gilbert. **Cómo vivir en pareja**. 159 TOR com. ✍PI

Trías de Bes Mingot, Fernando. **La buena suerte: claves de la prosperidad**. 658 TRI bue. ✍AS, PI

Vallejo-Nágera, Alejandra. **El amor no es ciego: ideas para elegir pareja y acertar**. 392 VAL amo. ✍PI

Varela, Pilar. **Amor puro y duro: psicología de la pareja, sus emociones y sus conflictos**. 159 VAR amo. ✍AS, PI

Witkin, Georgia. **Pasiones: cómo dominar las negativas y potenciar las positivas.** 159 WIT pas. ✍PI

Zaczyk, Christian. **Cómo tener buenas relaciones con los demás**. 316 ZAC com. ✍PI

Alonso-Fernández, Francisco. **Vencer la depresión : con la ayuda del médico, la familia y los amigos**. 159 ALO ven. ✍PI

Barlow, Janelle M. **Gestión del estrés: cómo vencer los obstáculos y mejorar su actitud y calidad de vida**. 613 BAR ges. ✍AS, PI

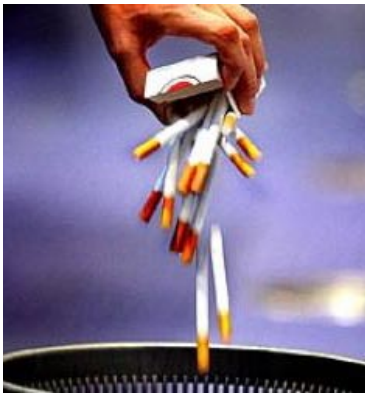
Bosqued, Marisa. **Quemados: el síndrome del burnout, qué es y cómo superarlo**. 331 BOS que. ✍PI

Breus, Michael. **Buenas noches**. 616 BRE bue. ✍PI

Burns, David D. **Adiós, ansiedad: cómo superar la timidez, los miedos, las fobias y las situaciones de pánico**. 616 BUR adi. ✍PI

Burns, David D. **Sentirse bien : una nueva fórmula contra las depresiones**. 616 BUR sen. ✍AS, PI

Carr, Allen. **Es fácil controlar el consumo de alcohol**. 613 CAR esf. ✍PI



Carr, Allen. **Es fácil dejar de fumar, si sabes cómo**. 613 CAR esf. ✍AS, PI

Carr, Allen. **Es fácil perder peso**. 613 CAR esf. ✍AS, PI

Dowling, Colette. **¿Debo seguir así?: nuevas perspectivas para el tratamiento de la depresión**. 616 DOW deb. ✍PI

Estivill Sancho, Eduard. **Deja de roncar**. 616 EST dej. ✍PI

Guerra, Antonio. **Roncar se puede evitar: guía práctica para roncadores y sus víctimas**. 616 GUE ron. ✍PI

Guix, Xavier. **Descontrólate: reflexiones para los que controlan demasiado: cómo el exceso de control fabrica miedos, ansiedades y obsesiones**. 613 GUI des. ✍PI

Horwood, Janet. **Cómo salir de la depresión**. 616 HOR com. ✍PI

Huth, Almuth. **Cómo prevenir y tratar la depresión: consejos y ayuda para las depresiones y estados de ánimo depresivos: una guía para el depresivo**... 616 HUT com. ✍PI

Knittel, Linda. **Vence la depresión: cómo mejorar el estado de ánimo y vencer el cansancio**. 616 KNI ven. PI

Lipman, Derek. **Roncar de la A a la ZZZZ... : los mejores métodos para evitar la peor de las molestias nocturnas**. 616 LIP ron. PI

Miret Magdalena, Enrique. **Cómo ser mayor sin hacerse viejo**. 159 MIR com. AS, PI

Proto, Luis. **Aprende a meditar**. 159 PRO apr. PI

Rojas, Enrique. **¿Quién eres?: de la personalidad a la autoestima**. 159 ROJ qui. AS, PI

Rojas, Enrique. **Adiós, depresión: en busca de la felicidad razonable**. 616 ROJ adi. PI

Rojas, Enrique. **La ansiedad: cómo diagnosticar y superar el estrés, las fobias y las obsesiones.** 616 ROJ ans. AS, PI

Sapolsky, Robert M. **¿Por qué las cebras no tienen úlcera?: la guía del estrés**. 613 SAP por. PI

Sauteraud, Alan. **Cómo aprender a vivir con el trastorno obsesivo-compulsivo: no puedo dejar de lavarme, de comprobarlo todo y de contar**. 616 SAU com. AS, PI

Schenk, Christoph. **Estrés: cómo superarlo**. 616 SCH est. PI

Servan-Schreiber, David. **Curación emocional: acabar con el estrés, la ansiedad y la depresión sin fármacos ni psicoanálisis**. 615 DER cur. AS, PI

Smith Semprún, Jaime. **El dolor del alma: un camino para salir de la depresión**. 616 SMI dol. AS, PI

Smith Semprún, Jaime. **La depresión de Marta: a través de sus lágrimas vi la luz.** 616 SMI dep. PI

Vallejo-Nágera, Juan Antonio. **Ante la depresión**. 616 VAL ant. PI

Vallejo-Nágera, Juan Antonio. **Conócete a ti mismo**. 616 VAL con. PI

SUPERACIÓN

Alava Reyes, María Jesús. **La inutilidad del sufrimiento: claves para aprender a vivir de manera positiva**. 159 ALA inu. ✍AS, PI

Alonso Puig, Mario. **Vivir es un asunto urgente**. 159 ALO viv. ✍AS, PI

Anderson, Joan. **Un año junto al mar**. 159 AND año. ✍PI

André, Christophe. **La autoestima: gustarse a sí mismo para vivir mejor con los demás**. 159 AND aut. ✍PI

Ariely, Dan. **Las trampas del deseo: cómo controlar los impulsos irracionales**. 159 ARI tra. ✍PI

Attwood, Janet Bray. **Descubre el secreto: el test que te permite averiguar cuáles son tus verdaderas pasiones**. 159 ATT des. ✍PI

Auger, Lucien. **Ayudarse a sí mismo: una psicoterapia mediante la razón**. 159 AUG ayu. ✍AS, PI

Ballesteros de la Puerta, José. **El reto: cómo disfrutar la responsabilidad de tu propia vida**. 159 BAL ret. ✍AS, PI

Blun, Norma. **Transforme en hada su bruja madrina: cambie el lenguaje y transforme su vida**. 159 BLU tra. ✍PI

Bonet, José-Vicente. **Sé amigo de tí mismo: manual de autoestima**. 159 BON sea. ✍AS, PI

Boyd, Deirdre. **Adicciones: entenderlas y superarlas**. 159 BOY adi. ✍PI

Branden, Nathaniel. **Los seis pilares de la autoestima**. 159 BRA sei. ✍AS, PI

Brothers, Joyce. **Vivir sin él: cómo superar el trauma de la soledad**. 159 BRA sei. ✍PI

Bucay, Jorge. **20 pasos hacia adelante**. 159 BUC vei. ✍AS, PI

Bucay, Jorge. **El camino de la autodependencia**. 159 BUC cam. ✍AS, PI

Bucay, Jorge. **El camino de la felicidad**. 159 BUC cam. ✍PI

Bucay, Jorge. **Las 3 preguntas: ¿quién soy? ¿Adónde voy? ¿Con quién?** 159 BUC tre. ✍AS, PI

Burns, David D. **El manual de ejercicios de Sentirse bien**. 615 BUR man. ✍PI

Burns, George W. **La felicidad no es un secreto: descubre el camino del equilibrio interior y el poder de cambiar tu vida**. 159 BUR fel. ✍AS, PI

Calle, Ramiro A. **El libro de la serenidad**. 159 CAL lib. ✍PI

Calle, Ramiro A. **Recobrar la mente: técnicas de autoayuda para el desarrollo y equilibrio mental**. 159 CAL rec. ✍PI

Carnegie, Dale. **Cómo suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida**. 159 CAR com. ✍PI

Carr, Allen. **Es fácil dejar de preocuparse**. 159 CAR esf. ✍PI

Carr, Alan. **Psicología positiva: la ciencia de la felicidad**. 159 CAR psi. ✍PI

Carranza, Antonio. **Conciencia y esencia. Herramientas cotidianas de psicología transpersonal.** 159 CAR con. ✍PI

Carrión López, Salvador A. **Autoestima y desarrollo personal con PNL.** 159 CAR aut. ✍PI

Choice, Martin. **A tres pasos de la felicidad: un apasionante viaje para alcanzar tus sueños**. 17 CHO atr. ✍PI

Chopra, Deepak. **Las siete leyes espirituales del éxito: una guía práctica para la realización de sus sueños.** 174 CHO sie. ✍PI

Conangla, M. Mercè. **Cómo superar y convivir con las crisis emocionales: la inteligencia emocional aplicada a situaciones límite.** 159 CON com. ✍PI

Crabtree, Tom. **La confianza en uno mismo y la propia estimación**. 159 CRA con. ✍PI

Cury, Augusto. **Nunca renuncies a tus sueños: una puerta abierta a la felicidad**. 159 CUR nun. ✍PI

Davis, Audrey Craft. **Técnicas metafísicas que realmente funcionan**. 159 DAV tec. ✍PI

Dresel, Walter. **Pon dos cucharadas de felicidad en tu alma**. 159 DRE pon. ✍AS, PI

Dresel, Walter. **Toma un café contigo: la importancia del encuentro con la autoestima como clave del éxito en la vida.** 159 DRE tom. ✍AS, PI

Dwoskin, Hale. **El método Sedona**. 159 DWO met. ✍PI

Dyer, Waine W. **El cielo es el límite**. 159 DYE cie. ✍PI

Dyer, Waine W.. **Tus zonas erróneas: guía para combatir las causas de la infelicidad**. 159 DYE tus. ✍AS, PI

Dyer, Waine W. **Tus zonas mágicas: cómo usar el poder milagroso de la mente**. 159 DYE tus. ✍AS, PI

Dyer, Waine W. **El poder de la intención**. 159 DYE pod. ✍PI

Ellis, Albert. **Ser feliz y vencer las preocupaciones**. 159 ELL ser. ✍PI

Falworth, Omar. **Conocerse, aceptarse, mejorarse: el arte de vivir felices**. 159 FAL con. ✍PI

Falworth, Omar. **El arte de vivir felices: conocerse, aceptarse, mejorars**e. 159 FAL art. ✍PI

Forner, Rosetta. **Alas de luz: de gaviota a hada**. 159 FOR ala. ✍PI

Forner, Rosetta. **Cuentos de hadas para aprender a vivir**. 159 FOR cue. ✍PI

Forner, Rosetta. **El creador de sueños: espérame a las puertas del cielo**. 159 FOR cre. ✍PI

Gaona, José Miguel. **El síndrome de Eva: manual práctico para mejorar la autoestima**. 159 GAO sin. ✍PI

García Graullera, Silvia. **Cuando los miedos paralizan**. 159 GAR cua. ✍PI

Goleman, Daniel. **Emociones destructivas: cómo entenderlas y superarlas**. 159 GOL emo. ✍PI

Grün, Anselm. **Encuentra tu equilibrio interior**. 159 GRU enq. ✍PI

Haidt, Jonathan. **La hipótesis de la felicidad: la búsqueda de verdades modernas en la sabiduría antigua**. 17 HAI hip. ✍PI

Hart, Louise. **Recupera tu autoestima: un compañero para la transformación personal**. 159 HAR rec. ✍PI

Hay, Louise L. **Amate a ti mismo, cambiarás tu vida: manual de trabajo**. 159 HAY ama. ✍PI

Hay, Louise L. **El poder está dentro de ti**. 159 HAY pod. ✍PI

Hay, Louise L. **Usted puede sanar su vida**. 159 HAY ust. ✍AS, PI

Humphreys, Tony. **El poder del pensamiento "negativo": aprende a sacar partido de tus limitaciones.** 159 HUM pod. ✍PI

Iñigo, Jose María. **¿Quién dijo miedo a volar?** 159 IÑI qui. ✍PI

Iñigo, Jose María. **Atrévete a ser feliz. 1001 razones para alcanzar la felicidad.** 17 IÑI atr. ✍PI

Jeffers, Susan. **Aunque tenga miedo, siga adelante**. 159 JEF aun. ✍PI

Kirschner, Josef. **El arte de vivir feliz: cómo resolver sus problemas por sí mismo**. 17 KIR art. ✍PI

Kübler-Ross, Elizabeth. **Lecciones de vida: dos expertos sobre la muerte y el morir nos enseñan acerca de los misterios de la vida y el vivir.** 171 KUB lec. ✍AS, PI

Kübler-Ross, Elizabeth. **Vivir hasta despedirnos**. 159 KUB viv. ✍PI

Leider, Richard J. **Rehaga su equipaje: ¿le hace feliz su viaje por la vida?** 159 LEI reh. ✍PI

Lindenfield, Gael. **Autoestima**. 159 LIN aut. ✍PI

Marinangeli, Luciana. **Vivir en armonía**. 159 MAR viv. ✍PI

Marinoff, Lou. **El abc de la felicidad**. 17 MAR abc. ✍AS, PI

Marinoff, Lou. **Pregúntale a Platón: cómo la filosofía puede cambiar tu vida.** 159 MAR con. ✍AS, PI

Markham, Ursula. **Convivir con el cambio: técnicas positivas para transformar tu vida**. 159 MAR con. ✍PI

Miceli, María. **La autoestima**. 159 MIC aut. ✍PI

Muiño, Luis. **Perder el miedo al miedo**. 616 MUI per. ✍PI

Myss, Caroline. **El contrato sagrado**. 159 MYS con. ✍PI

O`Connor, Nancy. **Cómo crecer cuando ya has crecido: una guía práctica y sencilla para lograr la armonía, la paz y el equilibrio en la edad adulta**. 159 OCO com. ✍PI

O'Hanlon, Bill. **Crecer a partir de las crisis**. 159 OHA cre. ✍PI

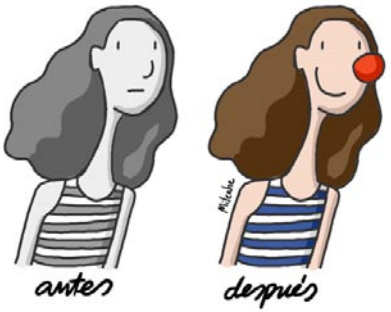
Osho. **El libro de ego**. 159 OSH lib. ✍PI

Punset, Elsa. **Brújula para navegantes emocionales**. 159 PUN bru. ✍AS, PI

Ready, Romilla. **PNL para dummies**. 159 REA pnl. ✍PI

Redfield, James. **La décima revelación**. N RED dec. ✍PI

Redfield, James. **Las nueve revelaciones**. N RED nue. ✍AS, PI



Réveillet, Françoise. **Diez minutos: más de 400 consejos y ejercicios para sentirte mejor todos los días**. 159 REV die. ✍PI

Rohn, Jim. **Siete estrategias para alcanzar riqueza y felicidad**. 174 ROH sie. ✍PI

Rojas González, Margarita. **Que nada te robe la ilusión**. 159 ROJ que. ✍PI

Rojas Marcos, Luis. **La autoestima: nuestra fuerza secreta**. 159 ROJ aut. ✍AS, PI

Rojas Marcos, Luis. **La fuerza del optimismo**. 141 ROJ fue. ✍AS, PI

Rojas Marcos, Luis. **Nuestra felicidad: según un chamán de Nueva York**. 159 ROJ nue. ✍AS, PI

Rojas, Enrique. **La conquista de la voluntad: cómo conseguir lo que te has propuesto**. 174 ROJ con. ✍AS, PI

Rojas, Enrique. **La ilusión de vivir: instrucciones para navegar hacia la felicidad**. 159 ROJ ilu. ✍AS, PI

Roselló Toca, Eduardo. **Salir de la botella: Manual de instrucciones**. 159 ROS sal. ✍PI

Rovira Celma, Álex. **El laberinto de la felicidad**. N ROV lab. ✍AS, PI

Rovira Celma, Álex. **La brújula interior: conocerse a uno mismo es fuente inagotable de éxito duradero**. 159 ROV bru. ✍PI

Rovira Celma, Álex. **La buena vida**. 159 ROV bue. ✍AS, PI

Sánchez-Fortun, Joan. **Conocerme para evitar el sufrimiento innecesario**. 159 SAN con. ✍AS, PI

Sharma, Robin S. **Éxito: una guía extraordinaria**. 159 SHA exi. ✍PI

Shinn, Florence Scovel. **El juego de la vida**. 171 SHI jue. ✍PI

Smith, Manuel J. **Cuando digo no, me siento culpable**. 159 SMI cua. ✍AS, PI

Smith, Manuel J. **Libérese de sus miedos.** 159 SMI lib. ✍PI

Solomon, Robert C. **Ética emocional : una teoría de los sentimientos**. 159 SOL eti. ✍PI

St. James, Elaine. **Simplifica tu vida**. 159 STJ sim. ✍PI

Steinem, Gloria. **Revolución desde dentro: un libro sobre la autoestima**. 396 STE rev. ✍PI

Thalmann, Yves-Alexandre. **Libérate de la culpabilidad.** 159 THA lib. ✍PI

Tierno, Bernabé. **Aprendiz de sabio**. 159 TIE apr. ✍AS, PI

Tierno, Bernabé. **Aprendo a vivir: los cambios necesarios para una vida más plena, gratificante y feliz**. 159 TIE apr. ✍PI

Tierno, Bernabé. **Hoy, aquí y ahora: estás a tiempo de ser feliz**. 159 TIE hoy. ✍AS, PI

Tierno, Bernabé. **Los pilares de la felicidad: 30.000 días para una vida en plenitud**. 159 TIE pil. ✍PI

Tierno, Bernabé. **Optimismo vital: manual completo de psicología positiva**. 159 TIE opt. ✍AS, PI

Tierno, Bernabé. **Psicología práctica de la vida cotidiana**. 159 TIE psi. ✍PI

Tolle, Eckhart. **Un nuevo mundo, ahora: encuentra el propósito de tu vida**. 159 TOL nue. ✍PI

Vanzart, Iyanla. **Un día mi alma simplemente se abrió**. 159 VAN dia. ✍PI

Varela, Pilar. **Ansiosa-mente: claves para reconocer y desafiar la ansiedad.** 159 VAR ans. ✍AS, PI

Woods, Robert. **Ideas y trucos para aprovechar el tiempo**. 159 WOO ide. ✍PI

MEDIATECAS MUNICIPALES DE ALCOBENDAS

mediatecas@aytoalcobendas.org

MEDIATECA ANABEL SEGURA (AS)

Avenida de Bruselas, 19
Teléfono: 91 484 16 90
Sala de adultos: lunes a viernes de 9 a 21 horas
Servicios principales:

- Atención en sala (libros, revistas, CD-Rom, música, vídeo y DVD)
- Préstamo de libros, revistas, CD-Rom, música, vídeo y DVD
- Puestos de acceso a Internet
- Actividades de animación

MEDIATECA PABLO IGLESIAS (PI)

Paseo de la Chopera, 59
Teléfono: 91 229 42 20
Sala de adultos: lunes a sábado de 9 a 21 horas
Servicios principales:

- Atención en sala (libros, revistas, CD-Rom, música, vídeo y DVD)
- Préstamo de libros, revistas, CD-Rom, música, vídeo y DVD
- Puestos de acceso a Internet
- Actividades de animación

VEN, MIRA,
ESCUCHA, NAVEGA,
LEE.

ALCOBENDAS
Un modelo de ciudad